中国貴州省の伝統的食文化
—大豆の加工食品（豆腐）および発酵食品について—

On Traditional Foods and Customs of Guizhou Province in China
—Soybean Curd and Traditional Fermented Products—

秋永 紀子
(津市立三重短期大学)

Noriko Akinaga
Department of Food and Nutrition, Tsu City College, 157, Ishinden, Tsu-shi, Mie, 514-0112

〒514-0112 三重県津市一身田中野157

There was a variety of soybean curd and fermented foods from soybeans and river fish, and these were routinely eaten in Guizhou Province. We investigated traditional processed and fermented foods with regard to the raw materials, preparation methods, how they were eaten or cooked, and distribution. The following results were obtained.

For extraction of soybean milk during the preparation of soybean curd, raw squeezing was commonly used by soybean curd makers in Guizhou Province. Plaster was the primary coagulating agent. Sansho, so-called sour soup, was used as the coagulating agent in the homes of the Dong Tribe in Baojing.

Minority tribes kept a stock of it prepared by fermenting water in which glutinous rice had been polished and used it to season soup and pickles. Natto comprised two kinds of un-salted and salted fermented soybeans in Guizhou Province. Un-salted fermented soybeans were distributed in Guiyang Capital City, and Southeast Guizhou Province the Miao and Dong Tribes Autonomous Prefecture.

In preparing fermented fish, the Miao and Dong Tribes dehydrated fish by salting or broiling over a low flame, and the fermentation medium was either glutinous rice, which contained koji or shitogi, which was fermented raw glutinous rice powder. In homes of the Dong Tribe in Baojing, this shitogi was stored in jars. In Guizhou Province, shitogi was routinely cooked and eaten.

1. 緒 言

中国はダイズ栽培の歴史が古く、貴州省は雲貴高原原産地説¹⁾として認められている地域である。山岳地帯である貴州省には、苗族や侗族など数十余りの少数民族が居住している。黔东南苗族・侗族自治州には、照葉樹林

地帯に共通して見られる文化要素²⁾があり、日本の食文化と類似性³⁾があるダイズの加工食品（トウフ）やナットウおよびナレズシなどの発酵食品がある。アジアはダイズの摂取量が多いこともあって、医心方（984年）⁴⁾には、骨折予防効果のあることが記述されている。また、最近ダイズに含まれるゲネスチンが乳癌⁵⁾や骨粗鬆症に

対して予防効果⁶⁾があり、健康との関連があることが報告されている。

貴州省にはダイズの加工品であるトウフの種類¹⁾が多い。トウフは、漢の淮南王劉安の発明による⁷⁾といわれるが、唐の中頃(8~9世紀)に発明されたのではない⁸⁾ともいわれている。トウフは豆乳を凝固させたものである。豆乳の抽出方法には「生搾り」法および「煮取り」法^{9),10)}があり、凝固剤には苦汁、石膏および酸漿(酸湯)⁹⁾がある。

ナットウには、加塩発酵ダイズ(塩鼓又は豆鼓^{7),11)}ともいう)と無塩発酵ダイズ(淡鼓^{7),11)}があり、中国には前者しかわかっておらず、後者の所在はわかっていない^{2),12)}。中尾²⁾によると、無塩発酵ダイズであるナットウは、トライアングル地域の日本、ヒマラヤ、ジャワに伝播したとすれば仮説の中心地が雲南あたりに求められることになるといわれており、貴州省はこの仮説の中心地に隣接している。

ナレズシは、塩と米飯とを混ぜて漬け込み、乳酸発酵させた保存食品^{12),13)}であり、米飯を漬け床として作った魚や肉の漬物¹²⁾である。貴州省の少数民族のナレズシは、魚を主材料としてものが腌魚と呼ばれ、鳥獣肉を主材料としたものは腌肉¹⁴⁾と呼ばれている。

近年、中国は改革開放経済政策をとり、その影響は貴州省などの少数民族の住む地域にも及んでいると考えられる。従って、これらの地域において、上述のような伝統的な加工食品および発酵食品の材料、製法、食べ方および分布なども変容していることが推測される。しかし、最近の本地域の伝統食品に関する報告は見られない。

そこで、著者は今回、貴州省の少数民族の大豆加工品および発酵食品についてその製法などの実態を調査したので報告する。

図1-a 中国貴州省および黔东南苗族・侗族自治州

2. 調査方法

(1) 調査時期および調査方法

1994年8月¹⁴⁾と、1995年8月の2回の調査を現地踏査方法で行った。

(2) 調査地域

調査地は図1-aに示したように、貴州省貴陽市および黔东南苗族・侗族自治州である。図1-bは、黔东南苗族・侗族自治州の凱里、郎徳、榕江、蘇洞、從江、下江、貫洞、黎平、錦屏、啓蒙、天柱、三穗、鎮遠、報京、施洞および台江を示している。なお、ナットウの分布についての調査結果において、ミゾラムおよびタイの実態に触れるが、両地域の調査は1997年および1999年に行ったものである。

(3) 調査内容

調査内容は、上記調査地域の少数民族の伝統的な食文化で、特に日本と類似性のある下記食品について材料、製法および分布等を調査した。

①大豆の加工食品(トウフ)、②ナットウ、③ナレズシ、④酸湯

3. 調査結果および考察

(1) 大豆の加工食品(トウフ)

トウフを製造するための豆乳の抽出方法には、「生搾り」法および「煮取り」法^{9),10)}がある。錦屏の侗族の豆

図1-b 黔东南苗族・侗族自治州の調査地域

腐屋では豆乳の抽出方法は、前者の方法¹⁰⁾で行われていた。この方法は、濾過性が悪いがトウフの風味があると言われている。それに比べて後者の方法は、蛋白質の抽出効果が優れ豆乳が酸敗する危険が少ないと言われ、現代の機械化された工場ではこの方法に移行している。

凝固剤は南の上海を境にして、北では苦汁を使用した硬いトウフが好まれ、南では石膏を使用した軟らかいトウフが好まれている⁹⁾。貴州省は南に位置しているので、錦屏、黎平、天柱、榕江の侗族のトウフおよび鎮遠の漢族のトウフは凝固剤に石膏が使用されていた。図2に黎平、図3に榕江のトウフ屋の写真を示した。

図2 侗族のトウフ屋（黎平）

図3 侗族のトウフ（榕江）

貴州省では一般的に豆乳の抽出方法は「生搾り」法で行われ、凝固剤に石膏が使用されていた。報京の侗族の家庭などでは、凝固剤は糯米の研ぎ汁を発酵させた酸湯（酸漿）が使用されていた。

榕江の侗族のトウフ屋でのトウフ製造を例にとると、農家から購入した原料のダイズ10kgから1日にトウフを52丁作り、1丁35銭で売って生活をしている。20年前は大豆25kgを使用し、100丁以上のトウフを製造していたが、現在ではトウフの製造量は半減している。トウフ製

造に必要なダイズや凝固剤を購入していること、労働時間が長い割には著しく収入が低く、生活そのものにしわ寄せがきている。ちなみに、錦屏では、トウフは1丁70銭で売られている。榕江の侗族のトウフの2倍の価格である。トウフは地域により価格が異なっていることから地域の社会経済事情が反映されやすいのではないと思われる。食品の流通などの経済的な考察については、資料が十分ではないので今後の検討課題としたい。

(2) ナットウ

中国のナットウには、加塩発酵ダイズしかわかっておらず、無塩発酵ダイズの所在はわかっていない^{2), 12)}と言われている。著者は、省都貴陽市の黔霊山には弘福寺があり、山の麓にある精進料理店『覺円素齋』では、図4に示した無塩発酵ダイズが精進料理（凉拌豆鼓：葱とセリを刻んで混ぜている）に使用されているのと、同市では水豆鼓と呼ばれナットウ汁のように食べられているのを確認している。黔东南苗族・侗族自治州の少数民族は、凱里の自由市場で図5に示した無塩発酵ダイズを水豆鼓として食べていること、榕江や錦屏の侗族にも同様の食習慣があることを確認している。なお、無塩発酵ダイズから作られたナットウ汁¹⁵⁾は日本の仏教の行事食と

図4 無塩発酵ダイズを使用した凉拌豆鼓

図5 無塩発酵ダイズ（凱里の自由市場）

して精進料理に使用されている。また、乾燥したタイプの無塩発酵ダイズは、塩と山椒を入れて混ぜ合わせ乾燥して保存し、調味料として使用されていた。

貴州省の加塩発酵ダイズは、味噌および醤油の類¹³⁾で調味料として使用されていた。これは日本の浜納豆や大徳寺納豆^{12), 13)}が該当するものである。本調査で貴州省にはこのように二種のナットウがあることが判明した。

無塩発酵ダイズであるナットウはトライアングル説²⁾に基づいた伝播経路がある。図6はナットウのトライアングル地帯を示し、著者が国名や地名を挿入し改編している。吉田¹⁶⁾は、ヒマラヤのネパールの「キネマ」のことをナガランドでは、「アクニ」や「ザーチェ」と呼ぶと述べ、民族や地域により呼び名が異なることを報告している。つまり、今ではナットウは限られた地域にしか存在しなくなっているが、トライアングル地帯には恐らくナットウが存在していたのであろうと思われる。

著者はナガランドに近いミゾラムにおいては小粒のダイズで作られたナットウ（「ベッカ」）と呼ばれ、ナバホ族の Mr. Fanai から提供された）の存在を確認している。また、タイのチェンライでは、一般に円形状に成型したトゥッ・ナオ^{12), 17)}が知られているが、粒状のダイズをつぶしてバナナの葉に包んで発酵させたタイプのナットウ（山崎一路氏から提供された）の存在も確認し

た。ナットウのトライアングル地帯には、仮説の中心地が雲南あたりとされていることから、貴州省はその地域に隣接し、ヒマラヤに近いナガランドやミゾラムおよびタイもこの地帯に含まれている。ナットウの仲間の食品は、起源的には古代中国でダイズの利用法のひとつとして出現し、周辺地域にひろまったのであろう¹²⁾と言われている。恐らく周辺地域がトライアングル地帯であって現在では限られた地域にしか存在しなくなっているものと考えられる。

(3) ナレズシ（腌魚¹⁴⁾）

ナレズシは、水田漁業という生活様式を背景に淡水魚が特定時期に集中して漁獲されるところから生じた貯蔵法¹²⁾である。少数民族がナレズシに用いる魚は、稲田養魚や川で捕れた鯉である。田植えの頃稚魚であった鯉は、稲の刈り取り前の水田の水を流す頃には成魚（250～500g）となっている。この鯉を溜池に3～4日入れて泥を吐かせてから利用する。

表1は少数民族の地域別のナレズシの製法を示している。また、以下の事例1～9に、少数民族の地域別のナレズシの材料、製法および食べ方などについて説明する。

【事例1】 蘇洞の侗族の製造するナレズシの材料は鯉のほかには、糯米、塩、麴、米酒、山椒および唐辛子を使用する。製法については、鯉の鱗を除き背開きして

鯉や内臓を取り出して塩漬けにしておく。蒸して冷ました糯米に少量の山椒、唐辛子、麴および米酒を混ぜた米飯を鯉の腹に詰める。そして、桶の底に米飯を一層敷き、鯉をその上に一層並べこれを交互に詰める。一番上に藁縄を置いて落し蓋（中蓋）をする。その上から重石をして桶の上部に井戸水を入れる方法で乳酸発酵させる。漬ける期間は半年から1年で、春節の頃に食べ始める。一般的にナレズシに漬ける鯉が30kg位あれば、祭日などの来客時に食べることができ、50kg位であれば日常でも食べることができる量である。

【事例2】 広西省に近い従江の侗族の製造するナレズシの材料は、蘇洞の侗族と同様の材料であるが分量が異なる。製法については、木桶の一番上に藁縄を乗せるところまでは前述の方法と同様であるが、異なるところは、藁縄の下にバナナの葉で覆って落し蓋を

図6 ナットウのトライアングル地帯²⁾（国名・地名を入れて改編）

表1 東南少数民族（苗・侗族）のナレズシの製法

少数民族	地域	ナレズシの材料および分量	魚の水分の取り方	漬ける期間	魚に対する米の割合	魚に対する塩の割合	漬ける容器	使用するもの
侗族	蘇洞	鯉15kg, 糯米2kg, 塩1.5kg, 麴, 米酒, 山椒, 唐辛子	塩漬け	6ヶ月	13%	10%	木桶	藁縄
侗族	從江	鯉5kg, 糯米1.5~2kg, 塩0.5kg, 麴, 米酒100cc, 山椒0.1kg, 唐辛子0.25kg,	塩漬け	3ヶ月	30~40%	10%	木桶	藁縄, パナナの葉
侗族	黎平	鯉5~6kg, 糯米2.5kg, 塩0.3kg, 麴, 米酒, 山椒, 唐辛子	塩漬け	2~6ヶ月	42~50%	5~6%	木桶	藁縄, 油桐の葉
侗族	錦屏	鯉20kg, 糯米5kg, 塩4kg, 麴, 米酒, 山椒, 唐辛子	塩漬け	6ヶ月~1年	25%	20%	木桶	笹の葉
侗族	啓蒙	鯉25kg, 糯米5kg, 塩1.3~1.5kg, 麴, 米酒, 山椒, 唐辛子粉	塩漬け	1年	20~40%	5~6%	木桶	笹の葉
苗族	郎德	鯉6~9kg, 糯米1kg, 塩0.5kg, 麴, 米酒, 山椒, 唐辛子粉	塩漬け	3ヶ月	11~17%	6~8%	甕	パナナの葉
苗族	施洞	鯉3kg, 糯米粉3kg, 塩0.6kg, 唐辛子	塩漬け後戸棚の上で炙る	1~2年	100%	20%	甕	藁縄, 笹の葉
侗族	黎平	豚肉6kg, 糯米3kg, 塩0.25kg, 麴, 米酒 100cc, 山椒100g, 唐辛子0.25kg	肉を焼いてから塩をする	3~6ヶ月	50%	4%	木桶	藁縄, 油桐の葉

する。その上から重石をして桶の上部に井戸水を入れる方法で乳酸発酵させる。漬けて3ヶ月で食べることが出来る。食べる時は火に炙って食べるのが習慣となっている。

【事例3】 榕江の侗族は從江の侗族と同様の材料や漬け方であるが、糯米は貴重品であるので使用する量は少ない。魚の腹に詰める程度である。

【事例4】 黎平の侗族の製造するナレズシは、蘇洞および從江の侗族と同様の材料であるが分量は異なる。製法については、鯉の鱗を除き背開きしてから塩漬けし桶に漬けるまでは、蘇洞および從江の侗族と同様の方法である。前述の地域とやや異なるところは、藁縄の下に油桐の葉で覆って落し蓋をする。その上に重石をして桶の上部に井戸水を入れない方法で乳酸発酵させる。なお、滋賀のフナズシの乳酸発酵の方法には、桶の上部に水を入れる方法と入れない方法がある。後者の方法は、黎平の侗族のナレズシの製法と類似した方法である。今は、黎平ではナレズシを漬ける桶の材質は、プラスチックに変わってきている。漬けて2~6ヶ月で食べることが出来る。

【事例5】 錦屏は未解放地区で湖南省と広西省の隣に位置し、苗族および侗族が80%を占めている。錦屏の侗族の製造するナレズシの材料は、蘇洞や從江および黎平の侗族の材料と同様であるが分量は異なる。製法については、蘇洞および從江の侗族の漬け方と同様である。

前述の地域と異なるところは、藁縄や油桐の葉は使用しない代わりに笹の葉を使用している。これで覆って落し蓋をする。その上から重石をして桶の上部に井戸水を入れる方法で乳酸発酵させる。漬ける期間は半年から1年とやや長い。魚に対する塩の割合は20%であるが、50~60年の長期間漬ける時の塩の割合は50%である。

【事例6】 錦屏の侗族（李桂芝氏）は、啓蒙や裕河のナレズシについて高い評価をしている。啓蒙の侗族の製造するナレズシの材料は、蘇洞や從江および錦屏の侗族と同様であるが分量は異なる。製法については、鯉の鱗を除き背開きして、鰓や内臓を取り出すまでは同様の方法である。異なるところは、塩漬けする時に、魚を桶に入れ塩をして山椒を混ぜて重石をしておく。2~3日後に塩漬けした魚を取り出して、魚から出た水分と蒸して冷ました糯米に、麴、米酒および唐辛子粉を混ぜた米飯を餅状にまとめておく、一方、魚は桶から取り出してから一時干して水分を取る。先の餅状にまとめた米飯のうち60%程度を魚の腹に詰める。木桶の底に笹の葉を敷いて、残った米飯の半分の量を一層敷き、次に魚を何層も並べる。上部に残りの米飯を乗せて笹の葉で覆って落し蓋をする。その上に6~7kgの重石をして、桶の上部に井戸水を入れる方法で乳酸発酵させる。笹の葉を使用するのは錦屏の侗族と同様の方法である。半年から1年漬けている。図7は啓蒙の侗族の出来上がったナレズシである。食べ方は薄く切って食べるか焼いて食べる。最

図7 侗族のナレズシ（啓蒙）

近では、油で揚げ、生姜、大蒜、葱および調味料で味付けをして食べる。ナレズシに使用する鯉は、多いときは100kg漬けていたことから日常的な食べ物である。長期間漬ける時は20年である。

〔事例7〕 郎徳の苗族の製造するナレズシの材料は先述の侗族のナレズシの材料と同様であるが分量が異なる。製法については、蘇洞や従江および錦屏の侗族と同様の方法である。漬ける容器は木桶ではなく甕を使用する。

〔事例8〕 施洞や台江の苗族の製造するナレズシの材料は、鯉、糯米粉、塩および唐辛子を使用する。製法については、鯉の鱗を除き背開きして、鯉や内臓を取り出すまでは事例1と同様の方法である。魚を脱水する方法は、塩漬けした後に炉棚に置いて火に炙る。魚を脱水した後は、米粉（糯米粉）を発酵させた「しとぎ」に魚を漬けている。図8は、施洞の苗族の出来上がったナレズシである。なお、「しとぎ」については、報京の侗族などの少数民族は、米粉を水に浸漬して「しとぎ」状にして甕で発酵させ、腐敗防止のために唐辛子などの香辛料を入れている。「しとぎ」のpHは4であり、米粉を乳酸発酵させた保存法を利用している。「しとぎ」は市場にも出回る一般的な食べ物であり、最近では食べる時に

図8 苗族の「しとぎ」に漬けたナレズシ（施洞）

油で炒めている。

〔事例9〕 黎平の侗族の製造する腌肉の材料は、豚肉、糯米、塩、麴、米酒、山椒および唐辛子を使用する。製法については、豚肉を洗ってから切って骨を取り、鉄板で焼いておく。木桶の中に豚肉を入れ塩をして重石をして、室内の冷暗所に置いておくと5日間で水分が出る。その後、木桶の底に蒸して冷ました糯米に、麴、米酒、山椒および唐辛子を混ぜた米飯を一層敷いて、その上に肉を一層並べこれを交互に詰める。上部には油桐の葉で覆って藁縄を置き落し蓋をする。その上に重石をするが水は入れないで乳酸発酵させる。3～6ヶ月で食べることが出来る。食べ方は桶から出した腌肉をそのまま食べるか油で炒めている。

以上のことから、少数民族のナレズシの製法については、塩漬けした魚を、蒸して冷ました糯米に漬けて乳酸発酵させるものであり、魚に対する米飯や塩の割合は、地域により異なっている。しかし、事例1～7のいずれのナレズシにも麴^{(2),(3)}が使用されており発酵促進効果を高めていることが考えられる。なお、施洞や台江の苗族は事例8に述べたように米粉を発酵させた「しとぎ」に漬けているが、この場合には麴を使用していない点に特徴があった。

(4) 酸 湯

少数民族は、どこの地域でも米（糯米）を研いだとき汁を炉の近くの酸湯⁽⁴⁾用容器に常備していた。酸湯は、2～3日で甕の中で発酵して出来上がる。これは各種の「酸菜（漬物）」やスープの調味料として使用されていた。報京の侗族などの少数民族は、トウフの凝固剤に用いる石膏は、購入しないと手に入らないので酸漿（酸湯）を使用していた。

以上のように、貴州省黔东南苗族・侗族自治州の少数民族は、アジアの高温多湿のモンスーン気候に合った伝統的なダイズの加工品や発酵食品を製造し利用して独自の食文化を形成していた。これらの伝統的な食文化は、日本と類似性があり、各々独自に伝承され発展してきた。

糯米の栽培圏は照葉樹林地帯に広く分布しその種類も多く、以前には糯米が主食であった可能性が高い⁽³⁾といわれている。このような地域とされる都流江の下流域にある蘇洞の侗族は、ナレズシに使用する米は1991年までは黒糯米を使用して、その製法は滋賀のフナズシのように木桶に漬けていた。しかし、1995年の調査では、ナレズシの製法には黒糯米を使用しないで、白糯米を使用していた。黒糯米は生産性が低いので、比較的生産性の高

い白糯米へと変化してきている。糯米を好んできた少数民族が、今後糯米より生産性の高い粳米の生産へ転換を迫られてくると思われる。つまり、今後中国が経済発展していく中で、食品の流通などが変化して社会環境が変わっていく可能性があると思われる。このような変化は改革開放経済政策によるものと思われ、食文化が変容していかざるを得ないと推測される。

4. 要 約

貴州省にはダイズの加工品であるトウフやナレズシなどの発酵食品があり、日常的に食べられていた。そこで、食文化から見た貴州省における伝統的な大豆の加工品および発酵食品について、材料、製法、食べ方および分布等を調査した結果、次のことが明らかとなった。

1) トウフの製造過程で豆乳の抽出方法には、貴州省のトウフ屋では、一般に「生搾り」法で行われ、凝固剤には主に石膏が使用されていた。報京の侗族の家庭では、凝固剤に酸漿（酸湯）が使用されていた。

2) 貴州省には加塩発酵ダイズと無塩発酵ダイズの二種のナットウがあった。無塩発酵ダイズであるナットウの分布は省都貴陽市や黔東南苗族・侗族自治州に見られた。

3) 侗族や苗族はナレズシに使用する魚を脱水する方法として、塩漬けおよび火に炙る方法を用い、漬け床として、糯米に麴が使用され発酵させる方法と生の米粉（糯米粉）を発酵させた「しとき」に漬ける方法があった。報京の侗族の家庭では、甕に「しとき」を入れ発酵させていた。この「しとき」は、貴州省では日常的に調理して食べられていた。

4) 少数民族は、米のとぎ汁を発酵させた酸湯を常備し、トウフの凝固剤やスープおよび漬物の調味料として使用していた。

本調査に御指導頂きました国立民族学博物館の江口一久教授、御協力頂きました貴州省科学技術協会の陳肖龍氏、通訳の陳蕾氏に感謝致します。

引用文献

- 1) 田中静一（編著）・洪光住（監修）：中国食物事典，柴田書店，東京，40-67（1991）
- 2) 中尾佐助：料理の起源，日本放送出版協会，東京，121-124（1972）
- 3) 佐々木高明：日本文化の基層を探る，日本放送出版協会，東京，19-50（1993）
- 4) 横佐知子：医心方，巻18外傷篇，筑摩書房，東京，180-189（1994）
- 5) Lamartiniere, C.A.: *Am. J. Clin. Nutr.* **71**, 1705S-7S(2000)
- 6) 森田恭子，丸山伸之，安達基泰，内海 成：大豆たん白研究，不二たん白質研究振興財団，大阪，**2**，76-82（1999）
- 7) 小野蘭山：本草綱目啓蒙4，平凡社，東京，165-166（1991）
- 8) 篠田 統・秋山十三子：豆腐の話，駸々堂出版，京都，17-32（1976）
- 9) 石毛直道編：論集 東アジアの食事文化，平凡社，東京，117-147（1985）
- 10) 菅谷文則・友次淳子：健康を食べる一豆腐一，保育社，大阪，34-44（1995）
- 11) 篠田 統：中国食物史，柴田書店，東京，80-82（1974）
- 12) 石毛直道，ケネス・ラドル：魚醤とナレズシの研究，岩波書店，東京（1990）
- 13) 田中静一，小島麗逸，太田泰弘：斉民要術，雄山閣出版，東京，125-145（1997）
- 14) 秋永紀子：滋賀の食事文化，サンライズ印刷，滋賀，**4**，9-16（1995）
- 15) 秋永紀子：滋賀の食事文化，サンライズ印刷，滋賀，**3**，26-28（1994）
- 16) 吉田集而：季刊 民族学，千里文化財団，大阪，**83**，34-45（1998）
- 17) 岡田憲幸：公開講演会 塩の機能とその科学，日本海水学会，18-22（1995）